

梅雨入りしたばかりですがあつという間に梅雨明けとなり、各地で40℃を超えるような真夏日が続いています。しかし、体は夏の準備ができていません。節電のニュースもよく見ますが、エアコンを上手に使用し、こまめな水分補給や冷却グッズを活用して、熱中症に注意して下さい。

旬の野菜で 暑い夏を健康に!

「夏野菜は体を冷やす」「冬野菜は体を温める」とわれています。旬の食べ物は、その時期に必要な栄養素がたっぷり含まれており、味も良く、メリットがたくさんあります!

きゅうり

汗で不足しやすい水分とカリウムを多く含んでいるので、体の熱を逃がし、体温を下げるのに役立ちます。

なす

皮に含まれるポリフェノール成分が、活性酸素の働きを抑えます。また眼精疲労の回復にも役立ちます。

ゴーヤ

紫外線から肌を守るビタミンCや、汗と共に失われるカリウムも多く含むので、代謝を促しむくみの解消に役立ちます。独特の苦みは、減退しがちな食欲を刺激します。

ピーマン

メラニンの沈着を防ぐ、ビタミンCが豊富に含まれる、コラーゲンの合成を助けるなど、お肌に嬉しい事がいっぱいです♡
ビタミンCは調理で壊れやすいですが、ピーマンに含まれるビタミンは調理にも強く壊れにくいといわれています。

トマト

抗酸化作用のあるビタミンAとCを多く含んでいます。ビタミンEを含むオリーブオイルと一緒に摂ると、より効果的といわれています。暑さや紫外線によって、老化の原因となる活性酸素のダメージを受ける夏にぴったりです。

夏野菜は、生で食べられるものも多いため、簡単に栄養補給ができます。また、ビタミンカラーとも言われる、はっきりとした鮮やかな色は、視覚からも食欲を刺激します。

夏こそ CPAPのお手入れを!!

気温・湿度が高い夏は、カビも発生しやすい季節です。マスクやホースのお手入れは、こまめに行いましょう。

マスク

夏は寝ている間にも多くの汗や皮脂が出ています。直接肌に触れているクッション部分は、使用後に必ずふき取り、本体は定期的に水洗いして下さい。
また、汗で汚れやすいマスクバンドは、洗濯の頻度を増やしていただくことをオススメします。

ホース

ホースの中は、意外と湿度が高く、放置するとカビが発生する可能性があります。定期的に水洗いし、しっかりと乾かしてから使用して下さい。

加湿器

タンクの水は必ず毎日新しいものに交換しましょう。
残った水に継ぎ足して使用するのは厳禁です!!

あごバンド(チンストラップ)

汗や皮脂を多く吸っています。こまめに洗濯をしましょう。

* マスクやホースを乾かすときは、必ず日陰干しをお願いします。日光に当たると劣化の原因になります。

今月のひとこと



毎日暑い日が続きますね。「危険な暑さ」と聞く度に気力・体力が奪われそうですよね。そんな中最近は頂きもののメロンやスイカ、とうもろこし等食べ、ちょっぴり元気を回復させています。溶けるような暑さが続きますが体調管理に気を付けて上手に暑さを乗り切りましょう!

*必ず定期受診をお願いします。未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。

発行: 渥美病院
生理検査室

文責: 小川